

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati, MPH. 2010. *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta: Muha Medika
- Aziz Alimul Hidayat. 2006. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*. Jakarta: Salemba
- Baziad, Ali. 2003. *Menopause Dan Andropause*, Edisi 1, Jakarta.
- Brick, Lynee. 2002. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : Pt Rajagrafindo Persada
- Choppra, D. 2003. *Tidur Nyenyak Mengapa Tidak? Ucapkan Selamat Tidur Pada Insomnia*. Yogyakarta: Ikon Teralitera
- Dede Kusmana. 2006. *Olahraga Untuk Orang Sehat Dan Penderita Penyakit Jantung*. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia
- Dinata M. 2003. *Senam Aerobic dan Peningkatan Kesegaran Jasmani* . Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Guyton.1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: Egc
- Irawati, Titi. 2007. *Menopause*. [Http://Www.Kesrepro.Info](http://Www.Kesrepro.Info). Diakses Tanggal 22 Desember 2013.
- Jubaedi, A Dkk . 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba
- Kasdu, D. 2004. *Kiat Sehat Dan Bahagia Dusia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara
- Kuantraf , J Dan Kuantraf, K.1992. *Olahraga Sumber Kesehatan* . Bandung : Advent Indonesia
- Lumbantobing. 2001. *Neurogeriatri*. Jakarta: Fkui
- Potter Dan Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Egc
- Rebbeca F.S Dan Brown P. 2006. *Menopause*. Jakarta: Erlangga
- Sadja, Greenwood. 2001. *Menopause Secara Alami*. Jakarta: P.T. BPK Gunung Mulia

- Suroto. 2004. *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan*. Semarang : Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip
- Vina, PS. 2011. *Kualitas Tidur Dan Faktor- Faktor Gangguan Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara
- Wavy, 2008. *The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality And Academic Performance Among University*. Diakses Tanggal 8 Januari 2014. [Http:Libproject.Hkbu.Eduhk/Hk/Trsimage /Hp/0663306](http://libproject.hkbu.edu.hk/Hk/Trsimage/HP/0663306)
- Wendy Green. 2009. *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Menopause*. Jakarta: Gramedia
- Woodward Dan Suzanne .2001. *Sleep And Menopause*. Female Patient 26: 57-58